GZL.·.

¡Todo pasa para algo!

Aportes de la Psicología Experimental para el Conocimiento Personal

CONFERENCISTA

V.·.M.·. Prof. Simón Córdova Urdaneta

La historia de QH

Visita Interiora Terrae,
Rectificando Incenies
Ocultum Lapidem

Octubre de 2019 (E.·.V.·.)

GZL.·. DECÁLOGO

1º
AUTO
MOTIVACIÓN

2º
VOLUNTAD

3º
ACCIÓN

4º
ORACIÓN
FE
ESPERANZA
CARIDAD

5º
RESPIRACIÓN
RELAJACIÓN
CONCENTRACIÓN
MEDITACIÓN

6º
FRATERNIDAD

7º
EJERCICIO
FÍSICO

8º
SALUD
EMOCIONAL Y
AUTOESTIMA

9º
ANSIAS
DE VIVIR

10º
RESILIENCIA

GZL.·.

DECÁLOGO

1. **Automotivación:** *Su se secreto se resume en las cuatros CES: Curiosidad, Confianza, Constancia, y Coraje*
2. **Voluntad:** *Es la capacidad de dirigir nuestro propio accionar*
3. **Acción:** *Tener presente que las ideas conllevan a la acción para dejar de tener un rol pasivo y pasar a hacer algo*
4. **Oración, fe, esperanza y caridad:** *La Fe consiste en alcanzar nuestros ideales con la Esperanza de cumplirlos por amor a la humanidad*
5. **Respiración, relajación, concentración y meditación:** *Nos mantiene calmados y con la mente abierta a positivar lo negativo*
6. **Fraternidad:** *Se basa en la experiencia de que todos somos uno*
7. **Ejercicio físico:** *Aumenta las endorfinas -moléculas de la felicidad- y la melatonina que regula los ciclos de sueño*
8. **Salud emocional y autoestima:** *La Salud Emocional es el manejo adecuado de las emociones, pensamientos y comportamientos. Por su parte, la Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma.*
9. **Ansias de vivir:** *¿Para qué perder el tiempo en lamentaciones si tenemos toda la vida para volver a empezar?*
10. **Resiliencia:** *Transformación positiva de las adversidades en fortalezas*

Yo soy - Yo Tengo - Yo puedo - Yo estoy

GZL.·.

Pero si soy como soy…
¿cómo debo reaccionar ante la vida?

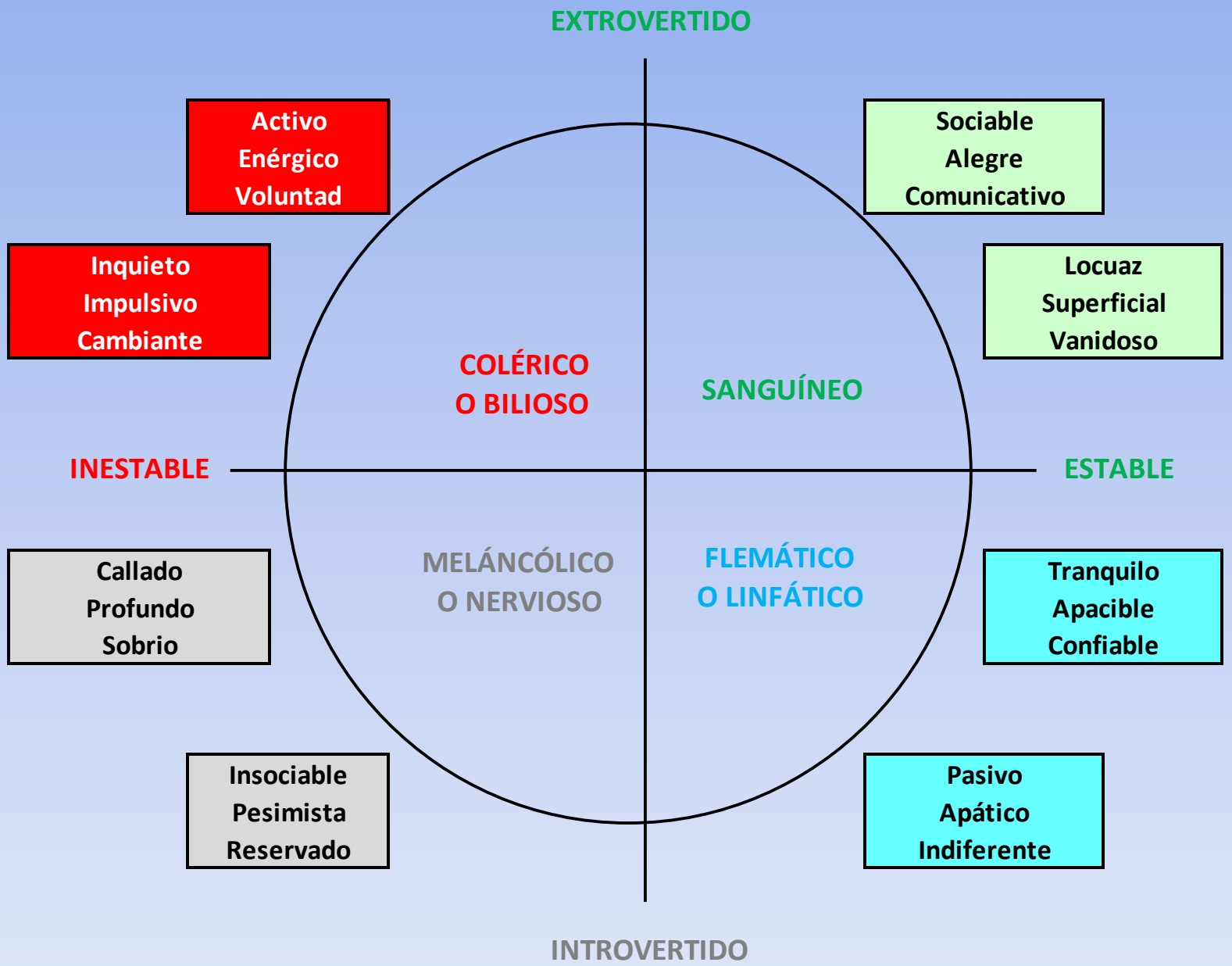
Ocasionalmente ACTUAMOS de las siguientes maneras para aparentar ser lo que no somos…o ¿SOMOS?

- ***"Buena gente"***
- ***"Con carácter fuerte"***
- ***"No dando mi brazo a torcer"***
- ***"Impulsivamente"***
- ***"Indiferente o apático"***
- ***"Alegre y feliz"***
- ***"Tímidamente"***
- ***"Con reserva"***
- ***"Simpático y gracioso"***

Y ENTONCES… ¿Cómo soy?, ¿Qué carácter tengo?, ¿Cuál es mi personalidad? …

GZL.·.

SON DIFERENTES TEMPERAMENTOS

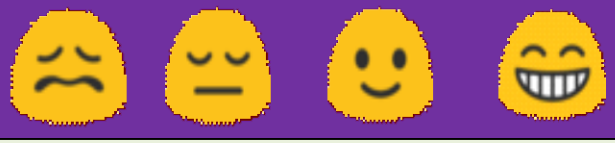


GZL.·.

¿Cómo puedo evaluarme?

EVALUACIÓN DE SENTIMIENTOS, EMOCIONES Y REACCIONES -S.E.R.-

Dx:	-------		TEMPERAMENTO:	SANGUÍNEO
SENTIMIENTOS, EMOCIONES, REACCIONES -S.E.R.-		PUNTAJE PROMEDIO DE LA SEMANA	Puntaje mínimo = 1 / Puntaje máximo = 10 PUNTAJE QUE MEJOR REPRESENTÓ SU S.E.R.	
			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
1	Automotivación	7.0	10	6	6
2	Voluntad	7.3	10	4	8
3	Acción	6.9	6	7	5
4	Oración, fe, esperanza y caridad	7.1	7	6	3
5	Respiración, relajación, concentración y meditación	6.9	10	5	2
6	Fraternidad	7.6	9	3	2
7	Ejercicio físico	7.4	10	7	2
8	Salud emocional y autoestima	7.1	10	4	6
9	Ansias de vivir	6.9	5	7	8
10	Resiliencia	6.1	6	6	1
TOTAL		7.0	8.3	5.5	4.3
DURANTE LA SEMANA USTED...		Tendió a FRATERNIZAR	Tendió a la ALEGRÍA	Tendió a FRATERNIZAR	Tendió a la APATÍA
EMOTICONES DE SUS S.E.R.					



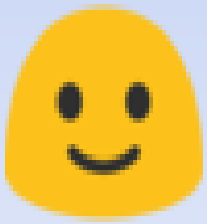
Tristeza Apatía Fraternidad Alegría

GZL.·.

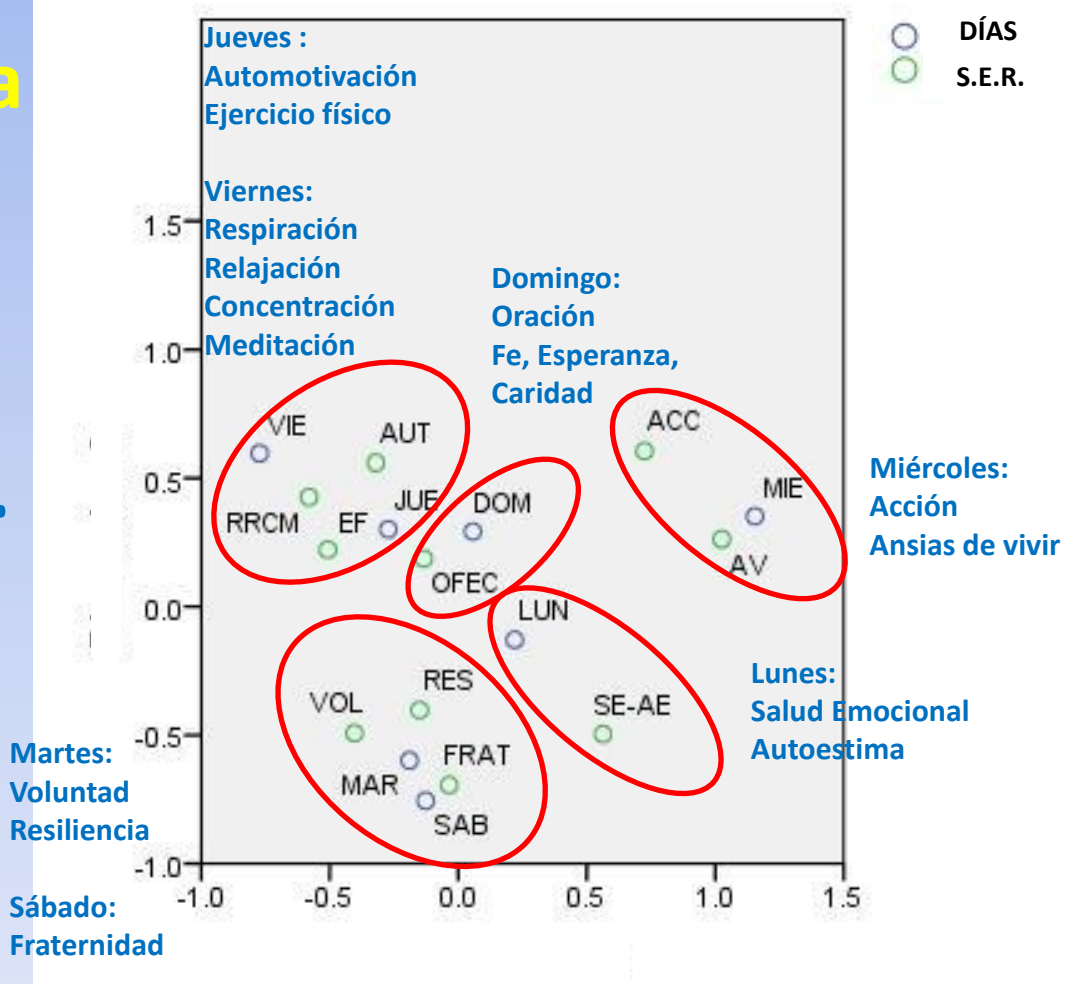
EL análisis: aporte de la Psicología Experimental para explicar los S.E.R.

Se asocian los Días con los S.E.R.

Conclusión: Usted tendió a FRATERNIZAR



Correspondencia entre días, Sentimientos, Emociones y Reacciones S.E.R.



GZL.·.

¿Será posible saber si nos estamos autoengañando?

Si no estamos motivados, difícilmente tendremos voluntad para hacer algo por lo tanto, nuestras acciones serán muy limitadas. Del tercer S.E.R. del Decálogo, es cuando comienza la vida.

La automotivación, la voluntad y la acción están en el plano material pero, ¿dónde dejamos el plano espiritual?.

Debemos pasar de lo material a lo espiritual paulatinamente y de manera fluida.

GZL.·. CONOCIDOS NUESTROS TEMPERAMENTOS Y EL DE LOS DEMÁS, ¿POR QUÉ NOS PASAN LAS COSAS?

TODO PASA PARA ALGO (Gam Zu Letováh)* y como lo *relacionamos con nuestro Temperamento

¿Las situaciones no han sido las esperadas?

¿Los negocios no han dado los frutos que se esperaban de ellos?

¿La situación personal no es la mejor?

¿El trabajo no satisface?

¿Las relaciones con los demás no son las mejores y van de mal en peor?

¿Cuál es el área que hoy consideras que no se encuentra en el nivel que tú quisieras?

Tal vez la situación económica, seguridad, salud, relaciones de pareja, relaciones de amistad, trabajo, negocios, lugar donde vives, lugar donde te desenvuelves a diario, vacaciones fallidas, etcétera.

En verdad no lo sé, pero quizás alguna de ellas te hace ese "click" que escuchamos interiormente cuando nos sentimos identificados.

GZL.·.

Gam Zu Letováh

Los antiguos cabalistas decían a todo lo que sucedía, fuese positivo o tal vez no, *"Gam Zu Letováh"*, todo es para bien. Algo traerá esta situación que nos enseñará o ayudará a crecer.

Es probable que no lo veas en el momento, *pero es muy importante recordar cuando las cosas NO SUCEDEN como las esperábamos, que "Todo es para bien"*.

Todos hemos pasado por situaciones difíciles y a veces creemos que no las merecemos. El *"por qué a mí"* llena la mente de ideas, resentimientos, dolor, ira, enojo; pero si sólo cambiamos una palabra de este *"por qué a mí"*, por un *"para qué a mí"* y nos damos cuenta que todo trae consigo algo positivo…
"TODO ES PARA BIEN“

GZL.·.

Para tu diario afán

Analiza los últimos meses y elige el problema más grave que hayas enfrentado. Pregúntate si es posible que haya en él algún mensaje oculto.

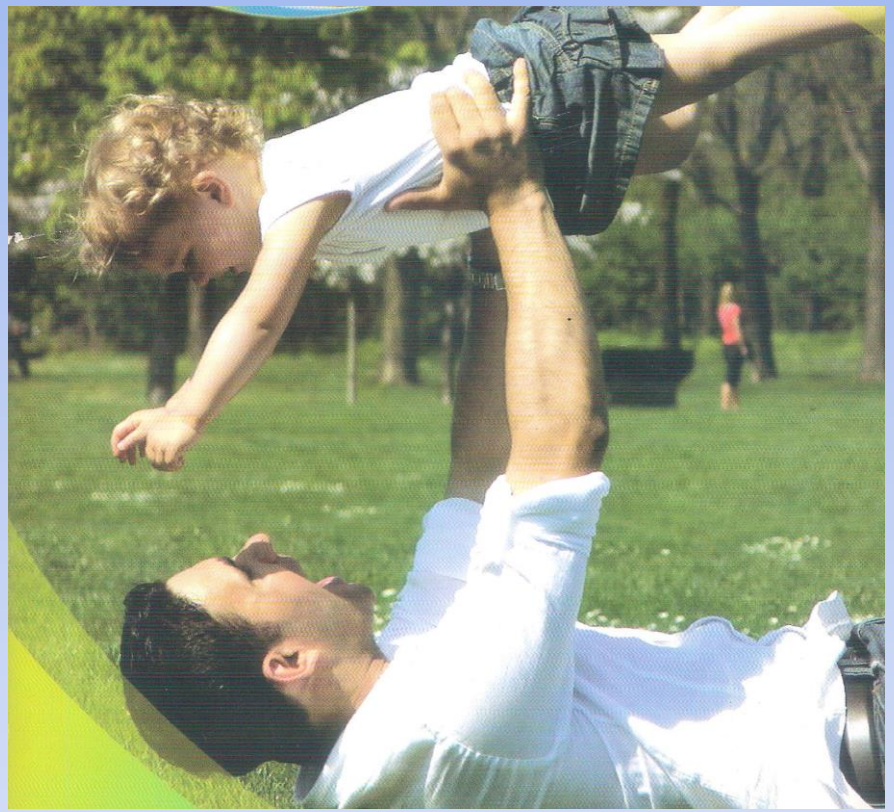
Conversa sobre el tema con alguien en quien confíes y luego haz un plan específico de crecimiento personal.

Escribe cinco acciones que harás y que te ayudarán a ser diferente. Recuerda…

!TODO PASÓ PARA ALGO!

GZL.·.

“Nunca una noche ha vencido a un amanecer, y nunca un problema ha vencido a la esperanza”



“Sono fortunato, il mio viaggio attraverso la vita non è mai stato facile ”

Simón Córdova Urdaneta

SCU/scu.·.

GZL.·.

Escríbannos y le enviaremos la Matriz de Evaluación de S.E.R.

La cumplimenta y a vuelta de correo le remitiremos los resultados de su accionar ante la vida.
Por favor: sólo indique su N° de cédula

CORREO:
tpagamzuletova@gmail.com